



孩子發脾氣不要理他？

孩子在家嚷着要看電視；或到玩具店時，他嚷着要買玩具，你怎樣解釋也不奏效，最後惟有屈服。其實，有時狠心一點不理會他，反而有助改善孩子的負面行為。

孩子扭計要看電視或買玩具而大哭、發脾氣，或大叫大嚷時，一些媽媽的處理方法是百般遷就，完全投降。另一些媽媽則會多費唇舌解釋理由，但孩子卻會變本加厲，結果媽媽還是屈服。就這類情況，專家建議媽媽嘗試運用「積極忽略」的管教法。

不要給予注意

據大埔浸信會社會服務中心中心主任鄭繼池解釋，「積極忽略」的管教法就是在孩子希望獲取大人注意，譬如他扭計要買糖果或玩具，而大哭、發脾氣或叫嚷時，大人不要給予注意。

此管教策略屬於行為理論學派，希望透過減低外來刺激，即是父母的注意力或說話，令孩子逐步減少負面行為，例如大哭。基本上，行為理論學派的特點，是成效較容易量度，只需計算問題發生的次數和嚴重程度便可。

1歲以上須訓練

對於0-1歲的孩子，他們扭計想吃東西，媽媽自然要給予關注，讓他們吃。可是，1歲以上的孩子渴望被注意，媽媽就要衡量該關注是否需要和合理，例如孩子跌倒所需的關注是必須的，但若遇上不合理的情況，可考慮用積極忽略法。媽媽可以透過發出清晰指引或訊息，令孩子知道發脾氣也沒用。



積極忽略法2大重點

說到積極忽略法，其實只有2大重點：

① 不給予說話回應

個案：孩子扭計要買東西

策略：媽媽不妨走遠些，通常孩子在這種情況下，會哭得更厲害，這時媽媽要狠心一點，繼續走得較遠，萬萬不能屈服。

分析：孩子正在試探媽媽的底線，如果孩子成功令媽媽買東西，下次或會變本加厲。



② 不給予眼神回應

個案：孩子不肯沖涼而大發脾氣

策略：媽媽不給予眼神回應，暫時不理會他，令他知道發脾氣也不能解決問題。

分析：其實說話和眼神也是專注力的一部分，配合身體語言，例如遠離，讓孩子明白媽媽不會容易屈服。

在實踐積極忽略法時，媽媽要明白，看着孩子哭而不加理會，並不代表父母恨心，只是希望孩子成長，令孩子知道大哭、發脾氣，甚至叫嚷，都不是解決問題的好方法，也不能令別人屈服，最佳方法還是有商有量。

環境方面的限制

另外，專家提醒媽媽，採用積極忽略法前，一定要有心理準備，可能會碰到不少困難，例如媽媽要事先評估自己在公共場合，運用此管教法時，能否抵受旁人的目光。若自知抵受不了別人的目光，就要帶小孩到別處，再慢慢處理問題。

實踐策略3元素

① 保持一致性

媽媽要堅持這種管教法，經常保持一致性，以帶出本身沒有改變或就範這個清楚的信息。

② 辨別孩子動機

要辨別孩子哭叫的動機是否合理，好像因跌傷而哭的話，則屬於合理情況，故媽媽需要給予關注，而並非濫用積極忽略法。

③ 注意孩子安全

當媽媽不給予說話和眼神回應時，依然要注意孩子安全，例如他們會否做出自我傷害、攻擊他人，或走出馬路等危險行為。☑



▲ 當媽媽不給予孩子說話和眼神的回應時，仍然要注意孩子安全，避免他受傷。